Rok IX. Nr. 3.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKOŁ“

ORGAN TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH.

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCJA WE LWOWIE ULICA ORMIAŃSKA L. 29; ADMINISTRACJA ULICA CZARNECKIEGO L. 2.
Prenumerować można: w Administracji, w Zakładzie Tow. gimn. „Sokół“ l. 8 ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Cena prenumeracyjna:

	Rocznie	Półroczn.
Miejscowa bez przesyłki	1 zł. 20 ct.	65 ct.
„ z przesyłką	1 „ 30 „	70 „
Zamiejscowa „ „	1 „ 50 „	80 „

Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

MARZEC 1889

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:

Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosji	1 rs. 50 kop.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec	3 marki
„ krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki	5 franków.
„ „ innych, podług taryfy poczt. z doliczeniem opakowania itd.	

Do przyszłych „Sokołów“.

(Rzecz wygłoszona na walnem zebraniu 8. listopada 1888 celem zawiązania oddziału Sokoła)

przez

Dra Karola Zaleskiego
lekarza w Sanoku.

Jakkolwiek jestem przekonany, że wszyscy tu obecni — obecni są właśnie dlatego, że doniosłość gimnastyki w życiu cywilizowanych społeczeństw nie jest im obcą; to jednak pozwolę sobie rzucić kilka słów o tej pupilce hygieny, aby wasze przeświadczenie, moi Panowie, ze stanowiska umiejętności lekarskiej oświetlić i utrwalić.

Nie trzeba być poetą dopiero, żeby w zdrowiu widzieć skarb największy — szczęście człowiecze na ziemi. Wiele się o tem pisze, a jeszcze więcej mówi — niestety mało pyta o środki, jakimi skarb ten zdobywać należy — a jeżli niekiedy i damy łaskawy posłuch hygienie racjonalnej, to zazwyczaj braknie nam woli na wykonanie zdrowej rady, a czasem — bądźmy szczerymi — i przesąd więcej zaważy na szalce... i wówczas racjonalna prosta wskazówka staje się — dukatem w ręku niemowlęcia. I gdyby przewinienie to mściło się przynajmniej na samych winowajcach; ale przyroda nieubłaganą jest w swej konsekwencji: wątłość nabyta staje się dziedziczną! Faktu tego dość mamy w okół siebie przykładów — nie potrzebuję ich przytaczać. Jakie zaś są następstwa tego, wystarczy spojrzeć na naszę wybladłą młodzież — męską i żeńską, zwłaszcza po miastach większych; wystarczy zapytać każdego lekarza, ile obecnie mamy matek, które zdolne są należycie podołać obowiązkom swym najświętszym i znajdować istotnie szczęście w rodzinie; — ilu mamy pracowników ducha, którzyby nie ulegali niezwykłemu znużeniu i apatji po lada pracy umysłowej i nie podlegali ciężkim przypadłościom nerwowym i umysłowym; wystarczy fakt, że puszczamy z rąk wolne zawody, dajemy się wypierać przez wrogie żywioły, zadowalamy najmizerniejszym urzędzikiem, byle do walki nie stawać, byle mieć t. zw. „spokojny kawałek chleba“, byle nie nużyć naszych nerwów!

Dążeniem hygieny jest — to złe w zarodku złamać; — dążeniem jej jest — być niejako sumieniem społeczeństw; lekarzom zaś — przypadło w udziale szczytne zadanie jej organów wykonawczych. Wynika z tego rzecz prosta, że, skoro ma być osiągnięty cel wielki, obok lekarza-obywatela musi być społeczeństwo dobrej woli i cel ten rozumiejące — inteligentne.

Powszechnie są znane trzy warunki, od których zdrowie ludzkie zależy. Tymi trzema rzeczami są: 1. tak zwana konstytucja; 2. sposób życia; 3. odżywienie, przez które rozumiemy fakt, o ile organizm korzysta z dostarczonego sobie pożywienia w najobszerniejszem tego słowa znaczeniu. Gdyby szło o porównanie, powiedziałbym, że konstytucja — to spadek; sposób życia — to administracja, zarząd spadkiem; a odżywienie — to powodzenie i spadku i zarządcy. Im lepszy spadek, im lepszy i bardziej celu świadomy zarząd — tem pewniejsze powodzenie; im zdrowsza konstytucja, im racjonalniejszy sposób życia — tem lepsze odżywienie organizmu — tem zdrowsza jednostka. Im więcej takich jednostek, tem zdrowszy naród — tem szczęśliwszy, tem pewniej w przyszłość spoglądać mogący...

Kultura przynosi nam wiele dobrego, ale też nie mniej szkodliwości wiedzie za sobą. Hygiena bada jedno i drugie, a mając na celu wyłącznie zdrowie ludzkie — podaje prawidła, jakiemi kierować winniśmy się w rozumnym zarządzie spadku naszego t. j. konstytucji. Obowiązkiem tedy i koniecznością jest każdego, prawidła te — wyniki badań hygienicznych — poznać, przyswoić sobie i dla utrzymania zdrowia stosowny prowadzić sposób życia. O ile dotychczas wiemy, (przypuściwszy naturalnie, że potrzebne warunki bytu są zapewnione) rdzenną istotą racjonalnego sposobu życia jest należyte użycie wszystkich organów naszego ustroju, czyli odpowiednie ćwiczenie i dostateczna ochrona tychże. Ponieważ zaś należyte użycie organów wiedzie do dobrego odżywiania — (odżywiania w powyżej wyrażonem rozumieniu) możemy powiedzieć: organizm odżywiać się należycie może tylko pod wpływem równomiernej pracy i ruchu wszystkich swych organów. Dlaczego zaś ruch mięśni w pewien system i granice ujęty, jakim jest gimnastyka — najbardziej przyczynia się do stworzenia organizmu zdrowego, a tem samem odpornego na tysiączne szkodliwości, którymi w życiu walczyć musimy — to postaram się zaraz nieco bliżej wykazać.

Ażeby być ile możności zrozumiałym — pozwólcie, że uprzytomnię Wam na chwilę w najgrubszych zarysach składowe części naszego ustroju i ich funkcje.

Któż z Panów nie widział zrębu naszego organizmu, czyli kośćca, zw. szkieletem? Biorąc na uwagę stanowi kościec u ludzi silnych mniej więcej 1/7 całego ustroju. Do kośćca ze wszech stron przyczepiają się mięśnie w takiej masie, że zwykle większą połowę organizmu ważą. Jeżli n. p. zdrowy, średniego wzrostu mężczyzna waży 70 klgr., to na kości przypada 10 klgr., a na mięśnie około 40 klgr. Mięśnie przez własność swą kurczenia się, służą nam do wykonywania ruchów wszelkiego rodzaju, do przenoszenia się z miejsca na miejsce. Ruchy te atoli nie odbywałyby się wcale, gdyby nie pośrednictwo układu nerwowego; każdy bowiem mięsień zaopatrzony jest nerwem, wychodzącym z mózgu, lub z rdzenia pacierzowego, skąd świadomie (wolą) lub odruchowo (n. p. we śnie) mięśnie do skurczu pobudzamy. Patologja poucza, że zanika mięsień, którego nerw w jakikolwiek sposób stał się bezczynnym. Szkicując dalej nasz obraz, musimy zaznaczyć, że żadna z dopiero opisanych, jakoteż i opisać się mających części organizmu nie spełniałaby swej funkcji, gdyby nie dopływała do niej krew, a krew nie dopływałaby, gdyby nie było pompy ssąco-tłoczącej serca, serce zaś, (jak i organizm cały) żyćby nie mogło, gdyby nie płuca, gdzie krew oczyszczając się, przyjmuje tlen niezbędny do życia ustroju. Że wreszcie za pośrednictwem przewodu pokarmowego organizmowi dowozimy materjał budowlany i opałowy, o tem obszerniej mówić nie potrzebuję, ani też wspominać o innych częściach składowych organizmu.

Wiadomo, że życie organiczne, to ciągła przemiana materji. Urządzenie zaś opisane, jak widzimy, zmierza właśnie do podtrzymania przemiany tej w każdym, choćby najdrobniejszym organie; od zachowania się zaś organu zależeć będzie, czy przemiana ta w nim powolnie, lub raźnie odbywać się będzie, czy tem samem organ dotyczący lepiej lub gorzej odżywiać się będzie.

Poucza codzienne doświadczenie, że mięsień kurcząc się czyli wykonując ruch, grubieje, a naczynia jego silniej się krwią napełniają; że im częściej pracę tę wykonywa, tem jędrniejszymi stają się jego włókna, czyli, że tem lepiej odżywia się, a będąc lepiej odżywionym, staje się do coraz cięższej i wytrwalszej pracy zdolnym (proszę n. p. spojrzeć na ramię kowala). Podobnie ma się rzecz i z innymi organami. Stwierdzony jest n. p. fakt, że pod wpływem ćwiczeń cielesnych i silnego rozwoju mięśni, rozwijają się silnie kości i przeciwnie, że u dzieci niedokrewnych ze słabym układem mięśniowym kości słabnieją, powstają często w wieku szkolnym, znane powszechnie skrzywienia stosu kręgowego różnego rodzaju i t. p. Skoro zatem gimnastyka w okresie rozwoju stosowana — a oparta na gruntownej znajomości somatologji — ćwiczy jednomiernie i symetrycznie wszystkie grupy mięśniowe, zrozumieć łatwo, że tym sposobem potężnieje cały kościec, rozwija się siła mięśniowa, a z nią „wyraźne i wybitne rysy całego ciała, piękna postawa i męska okazałość“.

Widzimy tedy, że od ćwiczenia ustroju zależy odżywienie dobre; ćwiczenie to jednak dla każdego narzędu (organu) ma pewne granice, których bezkarnie przekraczać niewolno; podobnie jak niewolno jedne narządy ćwiczyć, a drugich ćwiczenia zaniedbywać. Posłuchajmy, co już Jędrzej Śniadecki o tem mówi: „Uprawy żadnej władzy nie zaniedbywać, ale żadnej nie pozwalać wygórować zbytecznie i bujać z krzywdą i uszczerbkiem dla drugich. Tak greccy atleci, którzy bujność ciała, a mianowicie mięs, do kolosanej podnosili wielkości i doprowadzali do olbrzymiej potęgi, puszczali odłogiem wszystkie umysłowe władze i całe systema nerwowe. Byli to ludzie bez myśli i czucia, którzy całe swoje życie ograniczyli do mięs i w nie przelali, których władza rozumowania była w pięści, a chwała i wielkość w zjedzeniu i strawieniu całego wołu. Tak ci, którzy niektóre tylko mięsa do czynności wprawiali, są pospolicie niezgrabni, ile razy mięs innych użyć im wypada, jak mamy przykład na powszechnem wzwyczajeniu się do używania prawej tylko ręki, a przeciwny przykład na mańkutach. Jak widzimy na rzemieślnikach do warstatu przykutych, którzy we wszystkiem są niezgrabni, wyjąwszy ich rzemiesło. Ci, którzy się oddali rozmyślaniu i naukom, pospolicie źle trawią, a mięsa mają słabe i niezgrabne. W takim samym stanie są niewiasty, których nerwy wypieszczone rozczulaniem się, spoczynkiem i miękkością, w takim wszelkiego rodzaju zagorzalcy, którzy jedną tylko zajęci myślą, puszczają wodze temu szczególnemu czuciu, zamieniając je w namiętność, do której ograniczają całe swoje życie. Dobre więc wychowanie zależy na dobrem użyciu wszystkich władz i organów, na ich wykształceniu i umocowaniu i na niedopuszczaniu, ażeby jedne zupełną wzięły przewagę nad drugimi...

Jednem z najważniejszych następstw ciągłej przemiany materji w naszym ustroju jest wytwarzanie ciepła, niezbędnie potrzebnego do życia. Fizjologja poucza, że mięśnie uważać należy za wyłączne niemal źródło ciepła ustrojowego, tak małą w tym względzie inne narządy odgrywają rolę. Skoro zaś tak ścisły zachodzi związek pomiędzy wytwarzaniem się ciepła a przemianą materji, a przemiana materji zależną jest od zachowania się poszczególnych narządów, a przedewszystkiem od ruchu lub spokoju potężnej masy mięśniowej; pojąć nietrudno, jak dzielnie gimnastyka przyczyniać się musi — obok wyżej wzmiankowanych korzyści — także do utrzymania należytej ciepłoty ustroju.

Gdyby jednak gimnastyka tylko tyle osiągała, możeby nie cieszyła się taką opieką hygieny a nawet terapji umiejętnej. Widzieliśmy, jak ściśle ze sobą są powiązane różne układy naszego ustroju, jak wysoce skomplikowanym jest ten ustrój. Że więc wszystkie części składowe na siebie wzajemnie oddziaływać muszą, to jasna. Jakiż stąd wniosek, skoro jak słyszeliśmy układ mięśniowy przeważa masą nad innymi, skoro jest wyłącznem niemal źródłem ciepła, skoro pozostaje pod bezpośrednim wpływem naszej woli?

Wniosek będzie taki. Skoro ruch mięśniowy wytwarza raźniejszą przemianę materji, a do tego procesu potrzebną jest większa ilość krwi, więc przy

pracy takiej masy (mięśni), cały układ naczyniowy (naczynia krwionośne i limfatyczne) a w szczególności mięsień sercowy musi silniej pracować i raźniej, a więc podlegając ogólnemu prawidłu, również wzmacniać się i jędrnieć, stawać się odporniejszym na szkodliwości, lepiej się odżywiać.

Wnioskujemy dalej: Skoro ruch mięśniowy wytwarza raźniejszą przemianę materji, przy której zużywa się więcej tlenu (kwasorodu), więc koniecznym jest zwiększony dowóz tlenu. Wiemy, że krew w tlen zaopatruje się w płucu, a więc przy zwiększonym ruchu mięśniowym, musi też płuco lepiej i częściej napełniać się, aby dostarczyć tej większej ilości tlenu. Z płucem razem pracuje cała klatka piersiowa, rozszerza się, staje się sprężystą — lepiej się odżywia. W takiej klatce piersiowej i w dokładnie wentylowanem płucu — zwłaszcza, gdy gimnastyka odbywa się na wolnem czystem powietrzu — nie tak łatwo osiedli się i rozwinie straszna choroba (suchoty), która gorzej od dżumy dziesiątkuje naszą miejską, a niestety już i wiejską ludność!

Przy przemianie materji oddają tkaniny krwi żylnej kwas węglowy, którego ona w płucu się pozbywa. Gdy obieg krwi przez ruch mięśni wzmożemy, proces ten z wielką korzyścią dla organizmu przyspiesza się — a i wszelkie zastoje żylne znikają po pewnym czasie, jakby pod ruszczką czarodziejską.

(Dok. nast.).

Ćwiczenia gimnastyczne laską żelazną lub drewnianą

napisał

Edmund Cenar.

(Ciąg dalszy).

DZIAŁ III.

Ćwiczenia z oporem współćwiczących.

Ćwiczenia te rozpadają się na:

a) ćwiczenia oporne laską;

b) ćwiczenia w mocowaniu się laską;

c) ćwiczenia w szermierzeniu laską.

a) Ćwiczenia oporne laską.

Właściwem polem ćwiczeń tych jest gimnastyka lecznicza, nie przeszkadza to jednak temu, ażeby one nie miały kącika swego w planach ćwiczebnych dla towarzystw gimnastycznych i szkół wszelkich kategoryj — tembardziéj, że wykonanie ich nie nastręcza żadnych trudności, a wprowadza rozmaitość. Cwiczeń opornych mamy tyle, ile jest ćwiczeń zwyczajnych, a więc niezliczoną moc, gdyż każdemu najmniejszemu ruchowi możemy stawić opór. Opór, stawiany pewnemu ruchowi, winien być stateczny i względny, przymierzony do siły przeciwnika i nie wykluczający wykonania zamierzonego ruchu. W tym celu należy do ćwiczeń tych dobierać przeciwników wedle siły i naprzód pouczyć ich o sposobie wykonywania oporu.

Do ćwiczeń opornych ustawiamy ćwiczących w dwurząd z należytym rozstępem pomiędzy przeciwnikami i pojedyńczymi dwójkami. Jeden rząd, zwyczajnie pierwszy, oznaczamy na samych „pierwszych“, drugi zaś na samych „drugich“. Postawy, w których ćwiczenia oporne wykonywamy, mogą być rozmaite, podobnie i pierwotne położenie i trzymanie laski, może być dowolne.

Dwa są rodzaje ćwiczeń opornych:

a) Jeden ćwiczący chce wykonać jakiś ruch, drugi stawia mu opór;

b) jeden ćwiczący trzyma się w pewnem położeniu, drugi chce go z tego położenia wyprowadzić.

Przykłady.

Założenie: Ćwiczący stoją w dwurzędzie, zwróceni twarzami do siebie — postawa u wszystkich zasadna. **Pierwsi** trzymają laskę w obu rękach poziomo w dole przed ciałem, **drudzy** bez lasek. Każde ćwiczenie 3 do 5 razy powtórzyć nie wliczając w to zamianę czynności przeciwników.

a) Ćwiczący chce wykonać ruch, drugi mu stawia opór.

1. Podnoszenie i opuszczanie ramion.

Drudzy — chwyć za oba końce laski przeciwnika, **pierwsi** — podnoś ramiona do poziomu wprzód — **drudzy** opór — raz!

Gdy pierwsi podnieśli już ramiona wprzód wskazuje nauczyciel:

Drudzy — zmień nachwyt w podchwyt, **pierwsi** — ramiona opuszczaj, **drudzy** — opór — dwa!

Przy powtórném wykonywaniu tego ćwiczenia winien ćwiczący zmieniać chwyt bez zapowiadania.

W podobny sposób wykonywa się podnoszenie ramion wpion, rozmaitymi drogami, przekładanie laski i t. d., i to nietylko z położenia ramion „w dół“, ale i z położeń innych, przyczem na rozmaitego rodzaju chwyty i postawy obu ćwiczących zapominać nie należy.

2. Uginanie i prostowanie ramion.

Drudzy — chwyć prawą ręką laskę w środku nachwytem, równocześnie połóż lewą dłoń na piersi przeciwnika tuż pod szyją — raz! **pierwsi** — ramiona kurcz — **drudzy** — opór dwa!

Po wykonaniu ćwiczenia t. j. ugięciu ramion, zmieniają „drudzy“ nachwyt w podchwyt, a lewą dłoń kładą przeciwnikom na kark, następnie:

pierwsi — ramiona prostuj w dół, **drudzy** — opór — trzy!

Podobnie wykonać można prostowanie ramion w inne kierunki, z rozmaitych położeń ramion ugiętych.

3. Naginanie — prostowanie i zwroty tułowia.

Pierwsi — laska na łopatki — raz! **drudzy** — chwyć za końce laski podchwytem — dwa! **pierwsi** — naginaj tułów wprzód — **drudzy** — opór — trzy!

Podobnie przeginanie tułowia wstecz i zwroty tułowia, jednak stawiający opór, stają w tym wypadku w tyle za ćwiczącym.

b) Ćwiczący trzyma się w pewnem położeniu, drugi chce go z tego położenia wyprowadzić.

Pierwsi trzymają ramiona w jakimeś położeniu n. p. w położeniu „w dół“ — „wprzód“ — „wpion“ i t. d., **drudzy** starają się je wyprowadzić z tego położenia. Względnie do kierunku, w jakim ramiona podniesione, zepchnięte, wyprostowane lub ugięte być mają — stosuje się chwyt i ustawienie „drugich“.

*

Mocowanie jedną laską. Wypieranie przeciwnika z postawy popychaniem i ciągiem.

a) przodem:

Ustawienie ćwiczących: dwurząd rozwarty, przeciwnicy zwróceni ku sobie twarzą, oznaczeni na „pierwszych“ i „drugich“ — pierwsi trzymają laskę „do nogi“, drudzy bez lasek — postawa pierwotna zasadna.

1. Wszyscy lewą nogą wykrok — raz! laska w prawą dłoń — dwa!

Pierwszy ująwszy koniec laski w prawą dłoń, podaje drugi koniec przeciwnikowi

chwyć lewą ręką, równocześnie wypad lewą nogą — trzy!

ćwiczący chwytają lewą ręką za laskę w $^3/_4$ jéj długości i równocześnie wykonywają z wykroku lewą nogą, a więc nogą, która wykroczyła była, wypad wprzód, a to dlatego, ażeby silniejszą i pewniejszą mieli postawę. W postawie téj mają ćwiczący walczyć t. j. jeden drugiego popychaniem stateczném wyprzeć z miejsca; zanim jednak rozpocznie się mocowanie — przejrzy nauczyciel rzędy, czy wszyscy ćwiczący prawidłową przybrali postawę, bacząc szczególnie na ustawienie stóp (rozwiązłe); następie poucza ćwiczących, iż wzbronionėm jest używać jakiegokolwiek podstępu dla przemożenia przeciwnika, potém dopiero daje hasło do walki, którą ćwiczący rozpoczynają na rozkaz — **przyj**!

Mocowanie ustaje w chwili, gdy nauczyciel zawoła **dość**! Ćwiczący stają na swoich pierwotnych miejscach w postawie zasadnéj — poczém wykonywają to samo ćwiczenie drugą stroną ciała t. j. w wypadzie w prawo, trzymając w takim razie koniec laski w lewéj dłoni.

2. Wszyscy lewą nogą wykrok — raz! laska pod prawą pachę i wypad lewą nogą — dwa!

Pierwszy podaje drugi koniec laski przeciwnikowi i obaj, chwyciwszy oboma rękami laskę w połowie, biorą ją pod prawą pachę i przyciskają mocno ramieniem do tułowia — równocześnie wykonywają mały wypad nogą wykroczną —

przyj!

Podobnie w wypadzie w prawo.

3. Wszyscy lewą nogą wykrok — raz! laska podchwytem w poziom pobok i wypad — dwa! przyj!

Podobnie w wypadzie w prawo.

b) tyłem:

Ustawienie ćwiczących jak poprzednio z tą różnicą, że przeciwnicy zwróceni są do siebie plecami.

4. Wszyscy lewą nogą zakrok — raz! koniec laski — dwa!

Pierwszy podaje drugi koniec laski przeciwnikowi

chwyć lewą ręką i wypad wstecz lewą nogą — trzy!

Przeciwnicy chwytają za laskę lewą ręką blisko prawéj i równocześnie wykonywają wypad wstecz lewą nogą —

przyj!

Podobnie w wypadzie w prawo.

5. Wszyscy lewą nogą zakrok — raz! koniec laski w obie ręce, laska pod lewą pachę — równocześnie lewą nogą wypad wstecz — dwa! przyj!

Podobnie w wypadzie w prawo.

Mocowanie ciągiem wykonywa się i przodem i tyłem, w pierwszym razie w postawie wypadnéj wstecz, w drugim — w postawie wypadnéj wprzód. Hasło do mocowania ciągiem jest **ciągnij**! jako oryginalne mocowanie ciągiem jest mocowanie ciągiem w siadzie *Fig. 98.* Zwycięzcą jest ten, który przeciwnika podniesie z siadu do postawy. Odrębném zupełnie od mocowania popychaniem i ciągiem jest ćwiczenie w wyrywaniu laski. Dwaj ćwiczący zwróceni twarzami do siebie, stojąc w wykroku, trzymają jedną laskę dwójchwytem w ten sposób, że jedną ręką trzyma laskę pośrodku nachwytem, drugą zaś podchwytem za koniec laski lub nieco od niego. Zadaniem jest odebrać przeciwnikowi laskę przez wykręcenie. W tym celu cisną obaj laską w dół ręką trzymającą nachwyt, zaś ręką, trzymającą podchwyt, starają się koniec laski podnieść, aby ją wykręcić z rąk przeciwnika.

(C. d. n.).

Ćwiczenia na żerdziach pionowych.

Na jednej żerdzi. (Żerdź).

A. Zwieszenia i zmiany.

I. Stopień.

1. Postawa zwieszona bokiem 1rącz.
2. Zwieszenie, prawa (l.) ręka powyż.
3. W zwieszeniu: ruchy nóg.

II. Stopień.

1. Zwieszenie postawne przodem, 1rącz.
2. „ o ramieniu ugiętem.
3. W zwieszeniu postawnem: ruchy nóg.
4. Zwieszenie o ram. ugiętych, prawa (l.) powyż.
5. „ z ruchami nóg.
6. Zwieszenie = dtto o ram. ugiętych.
7. „ bokiem do żerdzi.

III. Stopień.

1. Zwieszenie postawne łukiem, 1rącz.
2. „ 1rącz i podpór 1rącz.
3. „ 1rącz o ramieniu ugiętem.

IV. Stopień.

1. Zwieszenie 1rącz.

B. Podpory.

I. Stopień.

1. Podpór tyłem postawny.

II. Stopień.

1. Podpór tyłem, 2rącz.
2. „ „ 1rącz.

C. Chwyty do wspinań

wykonywamy bądź: z postawy naskokiem, bądź ze zwieszenia.

I. Stopień.

W zwieszeniu: prawa (lewa) powyż:
1. 2nóż skrzyżnie w prawo (w lewo).
2. 1nóż w prawo (w lewo).

W chwycie do wspinania:
1. zmiana chwytu nóg.
2. ruchy nóg.
3. „ ramion.

II. Stopień.

1. W zwieszeniu bokiem: 1nóż w prawo (w l.).
2. „ 2nóż skrzyżnie.

3. W zwiesz. 1rącz i w podp. 1rącz: 2nóż skrzyżnie.
4. „ przewrotnem w prawo (w l.) = 2nóż skrzyżnie w lewo (w pr.).
5. „ 1rącz = 2nóż skrzyżnie.
6. „ 1rącz = 1nóż równoimiennie.
7. „ 1rącz = 1nóż różnoimiennie.
8. W podporze = 2nóż skrzyżnie.
9. W chwycie do wspinania: zmiana chwytu nóg.

III. Stopień.

1. W podporze przewrotnym = 2nóż skrzyżnie (ze zwieszenia przewrotnego = 2nóż skrzyżnie).

D. Wspinanie.

I. Stopień

W zwieszeniu = 2nóż skrzyżnie:
1. dtto o ram. ugiętych i na odwrót.
2. dtto o skurczonych nogach i na odwrót.
3. dtto równocześnie: o ram. ugiętych i skurczonych nogach i na odwrót.

II. Stopień.

W zwieszeniu = 2nóż skrzyżnie w prawo (w l.):
1. prawa (l.) ręka powyż, dochwytem.
2. przechwytem.
3. prawa (l.) ręka powyż, równochwytem.
4. przechwytem, ze zmianą chwytu nóg.
5. równochwytem, ze zmianą chwytu nóg.
6. przechwytem, okrężne.
7. równochwytem, okrężne.
8. na takt liczony.
9. z chwilowym opustem chwytu nóg.
10. z chwilowem wyprężeniem ramienia w bok.

W zwieszeniu 1rącz, 2nóż skrzyżnie:
1. zespinanie w dół.

III. Stopień.

W zwieszeniu 2rącz, chwytem 1nóż w prawo (w l.):
1. prawa (l.) ręka powyż, dochwytem.
2. przechwytem.
3. prawa (l.) ręka powyż, równochwytem.
4. ze zmianą chwytu nogi.
5. okrężne.

W zwieszeniu bokiem, 2rącz:
1. w prawo — 1nóż w prawo.
2. w lewo — 1nóż w lewo.

W zwieszeniu 1rącz, 1nóż:
1. równoimiennie, zespinanie w dół.
2. różnoimiennie „ „

W zwieszeniu przewrotnem, 2nóż skrzyżnie:
1. w prawo — zespinanie w dół.
2. w lewo — „ „

W podporze, 2nóż skrzyżnie:
1. w prawo — zespinanie w dół.
2. w lewo — „ „

IV. Stopień.

1. W zwieszeniu tyłem — 2nóż skrzyżnie.
2. W zwiesz. 1rącz w podp. 1rącz — 2nóż skrzyżnie.
3. W zwiesz. przewrotem — 2nóż skrzyżnie.
4. W podporze — nóż skrzyżnie.

V. Stopień.

1. W zwiesz. 1rącz — 2nóż skrzyżnie.
1. W podp. przewrotnym — 2nóż skrzyżnie: w dół.

E. Wstępywanie.

IV. Stopień.

1. chodem suwanym.
2. „ zwykłym.

F. Pochody i poskoki.

III. Stopień.

W zwieszeniu 2rącz:
1. prawa (l.) powyż — pochód dochwytem.
2. pochód przechwytem.
3. prawa (l.) powyż — poskoki.

W zwieszeniu 2rącz bokiem w prawo (w l.):
1. prawa (l.) powyż — pochód dochwytem.
2. pochód przechwytem.

IV. Stopień.

1. W zwieszeniu — pochód wielkimi krokami.
2. „ bokiem = poskoki.
3. W podporze — pochód.

V. Stopień.

1. W zwieszeniu 1rącz — poskoki.

(Pochody i poskoki ułatwiamy, wykonywując takowe z góry na dół i kwalifikujemy o jeden stopień trudności niżej).

G. Wytrzymania.

III. Stopień.

1. Poziomka nóg w zwieszeniu bokiem.
2. Waga, w podporze tyłem.
3. „ na krzyżach, w zwieszeniu bokiem.
4. „ bokiem, w zwieszeniu na 1przedudziu (druga noga na ziemi).

IV. Stopień.

1. Waga przodem: w zwiesz. tyłem (opierając się plecyma o żerdź).
2. Waga bokiem: w zwiesz. 1rącz i w podp. 1rącz.

(C. d. n.)

Towarzystwo opieki zdrowia.

Grono ludzi dobrej woli zawiązało w Krakowie pod powyższą nazwą Towarzystwo, które każdy powita niewątpliwie z uznaniem i radością. Do groma tego należą pp.: dr. Henryk Jordan, dr. Tadeusz Browicz, dr. Przemysław Pieniążek, dr. Napoleon Cybulski, Antoni Getlich dyr., Michał Chyliński, Tadeusz Romanowicz, dr. Jan Buszek, dr. Franciszek Murdziński, dr. Kazimierz Grabowski, dr. Stanisław Paszkowski, Józef Sare, Józef Spiss, Janusz Niedziałkowski dyr. i dr. Ludomir Germann.

Oto założyciele, a myśl główna, która ich skupiła, cel, ku któremu dążą — dobro społeczeństwa, to najcenniejsze dobro, zdrowie, od którego wszystko inne zależy.

Od dwudziestu przeszło lat wszelkie prace około wzmocnienia sił naszych narodowych i społecznych skupiają się w hasłach oświaty i dobrobytu. Ciała reprezentacyjne, władze autonomiczne, stowarzyszenia i ofiarne jednostki, całą w to kładą usilność, aby umysłowo i ekonomicznie kraj podźwignąć.

Mniej jednak zwrócono uwagi na trzeci czynnik siły społecznej, na zdrowie ludności, na ten czynnik, o którym słusznie powiedziano przy otwarciu kongresu hygienistów w Wiedniu, iż jest on „największym kapitałem społeczeństw i państw“.

A wszakże od zdrowia ludności zależy jej siła intelektualna, jej siła do pracy ekonomicznej, jej odporność w walce o byt.

W Norwegji i Irlandji umiera rocznie na 1000 mieszkańców 17 osób, w Szwecji 19, w Anglji 22, w Prusach 26, w Austrji całej 31, w Galicji 35! Gdyby u nas śmiertelność była choćby taka, jak w Austrji całej, umierałoby rocznie o 28.000 ludzi mniej; gdyby była taka, jak w Norwegji i Irlandji, w tych wcale niezamożnych krajach, umierałoby o 114.000 mniej. Jeżeli zaś zważymy, że większej śmiertelności odpowiada oczywiście większa chorobowość, a na jednego zmarłego liczyć trzeba u nas najmniej 20 chorych — okaże się, iż tracimy niepotrzebnie nie tylko 28.000 ludzi rocznie przez śmierć — ale że choruje u nas co roku najmniej pół miliona osób więcej, niżby w normalnych stosunkach zdrowotnych chorowało, co reprezentuje kilka milionów dni roboczych, co roku zmarnowanych.

Z wykazu poboru wojskowego okazuje się, że nasz kraj w porównaniu z wszystkiemi innemi prowincjami Monarchji ma najmniej młodzieży do poboru wojskowego zdolnej. Na 1000 obowiązanych jest w okręgu poborowym lwowskim 201, krakowskim 251 takich, którzy nie dosięgli wymaganej miary wzrostu, gdy n. p. w Pradze jest ich tylko 67, w Wiedniu 95. W ogóle zaś liczba niezdolnych do wojskowej służby, tak dla braku wzrostu, jak dla chorób i ułomności była w r. 1886 i 1887 w Austrji całej 810 i 798, zaś w Galicji 854 i 839 na 1000 obowiązanych i tej okoliczności zawdzięczamy wyjątkowo czwarty rok poboru.

Lecz dość tej smutnej statystyki! Cyfry, któreśmy wyżej podali przedstawiają taką sumę niedoli i nędzy, tyle zmarnowanych egzystencyj, od których los całych rodzin zawisł, tyle łez sierót i tyle rozpaczy rodziców, tracących całą nadzieję życia — przedstawiają taką sumę zniweczonej siły pracy ekonomicznej, że kto nie chce, aby na naszej ziemi i z naszej pracy korzystali z czasem obcy zamiast wnuków naszych — uznać musi, iż dalej sprawy zdrowia lekceważyć nam nie wolno, że zatem szybki a energiczny ratunek jest niezbędny.

Ratunku tego nie oczekujemy od samych tylko władz i samych ustaw — tem bardziej, że i tu nie wiele dla tej tak żywotnej sprawy widzimy zrozumienia. Ratować się musi społeczeństwo samo przez domaganie się takich ustaw i zarządzeń, któreby większą opiekę nad zdrowotnemi stosunkami ludności rozciągnęły, przez tworzenie służących ku temu instytucyj publicznych, przez obudzenie powszechnego zajęcia się sprawami zdrowia — a wreszcie co najważniejsza — przez stosowanie zdrowych zasad hygieny w całem życiu domowem.

Celem zainicjowania i zorganizowania tego ratunku, zawiązało się w Krakowie Towarzystwo opieki zdrowia, którego Wydział do całego społeczeństwa o współdziałanie i pomoc się odwołuje. Towarzystwa takie istnieją od lat kilkudziesięciu na Zachodzie, istnieją też u naszych zakarpackich sąsiadów, Węgrów, a wszędzie od rozpoczęcia ich działalności nastąpił w zdrowotnych stosunkach zwrot ku lepszemu.

Celem Towarzystwa jest staranie się o poprawę stosunków hygienicznych, tak publicznych jak i prywatnych.

Do tego celu dąży Towarzystwo przez:

a) szerzenie wiadomości o stanie zdrowia naszego prywatnego i publicznego, o fizycznych potrzebach człowieka i prawidłach zachowania zdrowia, oraz o usiłowaniach na tem polu bądź w kraju, bądź za granicą przedsiębranych a to zapomocą odczytów, broszur, artykułów dziennikarskich i t. p. publikacyj;

b) uchwalenie rezolucji i przedkładanie petycji w sprawie zdrowia publicznego, tak odpowiednim władzom jak i ciałom prawodawczym;

c) popieranie wszelkich usiłowań w powyższym celu podejmowanych;

d) zbieranie przedmiotów mających związek z hygieną, celem założenia muzeum hygienicznego.

Towarzystwo zastrzega sobie prawo używania wszelkich innych ustawami państwowemi dozwolonych środków dla osiągnięcia celu §. 2. określonego.

Towarzystwo składa się: *a)* z członków honorowych; *b)* z członków zwyczajnych; *c)* z członków stałych.

Członków honorowych mianuje ogólne zgromadzenie na przedstawienie Wydziału z pośród osób, które bądź w Towarzystwie, bądź po za niem, w sprawie zdrowia publicznego szczególnie się zasłużyły.

Członkiem zwyczajnym może być każda osoba bez różnicy płci, która oświadczy gotowość przystąpienia do Towarzystwa i pełnienia obowiązków statutem przepisanych.

Kto złoży jednorazowo 50 zł. na cele Towarzystwa, staje się jego członkiem stałym.

Za dowód należenia do Towarzystwa służy karta legitymacyjna, która członkom honorowym i stałym raz na zawsze, a członkom zwyczajnym corocznie wydawaną będzie wprost przez sekretarza Towarzystwa lub za pośrednictwem delegatów Towarzystwa.

Każdy członek Towarzystwa ma następujące prawa *a)* bierze udział w obradach ogólnego zgromadzenia, ma prawo wyboru i wybieralności, prawo interpelowania Wydziału i głosowania w sprawach Towarzystwa; *b)* może stawiać wnioski w sposób określony statutem na dorocznem walnem zgromadzeniu; *c)* otrzymuje bezpłatnie lub po zniżonej cenie wszelkie publikacje Towarzystwa; *d)* ma wstęp bezpłatny wraz z najbliższą rodziną na odczyty Towarzystwa.

Członkowie honorowi i stali mają te same prawa jak i członkowie zwyczajni.

Członek zwyczajny winien opłacać corocznie 2 zł. wkładki naraz lub w półrocznych ratach.

Każdy członek winien według możności cele Towarzystwa popierać i zjednywać mu nowych członków.

Członkowie, którzy mimo wezwania nie wnieśli do końca roku zaległej wkładki będą uważani jako tacy, którzy z Towarzystwa wystąpili i tracą prawa członkom przysługujące; nie uwalnia ich to jednak od opłacenia zaległej należytości, dopóki Wydziały Towarzystwa o wystąpieniu swojem nie zawiadomią.

Zapisywać się można do Towarzystwa bądź listownie pod adresem „Towarzystwo opieki zdrowia w Krakowie“, bądź też za pośrednictwem uproszonych do tego delegatów. Listy z pieniędzmi przyjmuje skarbnik Towarzystwa: prof. dr. Przemysław Pieniążek (Kraków, ul. Bracka 10).

Bardzo użytecznemu Towarzystwu przyjść w pomoc powinno całe nasze społeczeństwo, aby mu umożliwić spełnienie wielkiego zadania. Z naszej strony zasyłamy inicjatorom „Szczęść Boże“. *(Przyp. Red.).*

Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

„Sokoł“ lwowski.

Wydział Sokoła odbył posiedzenia w d. 5. i 18. lutego b. r. z których dotychczas nie umieszczono sprawozdania w „Przewodniku“, tudzież w d. 6. i 9. marca b. r.

Najważniejszym przedmiotem obrad było ułożenie regulaminu dla Wydziału, gdyż dotychczasowy nie odpowiadał już zwiększonym agendom poszczególnych funkcjonarjuszów i nie określał rozlicznych kwestyj, jakie spowodowało ulepszenie administracji i kasowości.

Między organami natury czysto administracyjnej zasługuje na podniesienie fakt, że pierwszy raz od czasu istnienia Towarzystwa rubryki rachunków kasowych przedstawiły pewną korzystną równowagę przychodów i rozchodów.

Miłem jako uznanie dla działalności Towarzystwa i pożyteczności gimnastyki przedstawiło się podanie komendy 30 pułku piechoty, o odstąpienie sali dla odbywania ćwiczeń gimnastycznych przez podoficerów tego pułku, to też Wydział chętnie przychylił się do tej prośby.

Uchwalono urządzić w d. 7. lutego b. r. uroczysty popis uczniów Towarzystwa dla przedstawienia rodzicom i opiekunom rezultatów gimnastyki kultywowanej umiejętnie i poważnie.

Jako nowi członkowie zostali przyjęci pp.: 1. Zygmunt Aschkenazy, właściciel dóbr. 2. Dr. Eustachy Borecki, kandydat adwok. 3. Stanisław Dąbrowski, c. k. elew leśnictwa. 4. Henryk Dobrowolski, c. k. komisarz. 5. Karol Edward Eplar, inżynier kolei Karola Ludwika. 6. Herman Epstein, kupiec. 7. Karol Grochowski, słuchacz weterynarji. 8. Adam Hensel, nadinspektor kolei Karola Ludwika. 9. Włodzimirz Karatnicki, c. k. elew leśnictwa. 10. Edmund Kinzler, adjunkt podatkowy. 11. Czesław Kobuzowski, koncepista domen. 12. Karol Köhler, słuchacz praw. 13. Dr. Jan Kulczyński, prymarjusz zakładu obłąkanych. 14. Dr. Ludwik Łopacki, lekarz miejski. 15. Dr. Władysław Margasz, kandydat adwok. 16. Milski, redaktor „Śmigusa". 17. Henryk Perier, artysta rzeźbiarz. 18. Jan Peroś, słuchacz politechniki. 19. Klara Schlein, żona urzędnika bank. 20. Jan Skuciński, słuchacz weterynarji. 21. Marcin Słowik, inżynier kolei państwowej i 22. Zygmunt Zawadzki, inżynier kolei Karola Ludwika.

Wystąpiło dobrowolnie 22 członków z małymi wyjątkami zalegających od dłuższego czasu z wkładkami.

Walne zgromadzenie uchwalono zwołać stanowczo na 29. marca b. r.

„Sokoł" rzeszowski.

Walne zgromadzenie odbyło się w poniedziałek 18. lutego b. r. w sali kasynowej pod przewodnictwem prezesa dra Zbyszewskiego, przy współudziale 35 członków. Sekretarz Towarzystwa odczytał sprawozdanie z czynności Wydziału, poczem zgromadzenie udzieliło temuż absolutorjum.

Wniosek p. Zgórskiego co do założenia chóru Sokoła" przyjęto jako dyrektywę dla przyszłego Wydziału. Na wniosek p. Stanisza, poparty przez p. Arvaya, zmieniono uchwałę walnego zgromadzenia z 22. października 1888 r. co do bezpłatnego rozdawania wszystkim członkom „Przewodnika gimnastycznego" w ten sposób, że tylko po zniżonej cenie 5 ct. za numer otrzymywać go będą członkowie Sokoła.

Wreszcie przystąpiono do wyborów. Prezesem wybrano dra Wiktora Zbyszewskiego, zastępcą dra Rodryka Alsa, członkami Wydziału zaś pp.: dra Józefa Barzyckiego, Bolesława Grotowskiego, Władysława Mianowskiego, Jana Peltza, Tadeusza Stanisza, Ignacego Wurma i Franciszka Zygmunta; zastępcami: dra Jakóba Bujniewicza i Kazimierza Kłębkowskiego. Rewidentami wybrano pp.: Henryka Czernego i Józefa Zgórskiego.

Ze sprawozdania Wydziału rzeszowskiego Towarzystwa gimnastycznego Sokoł wyjmujemy:

„Zamykamy drugi rok istnienia naszego Towarzystwa, a gdy po pierwszym zaledwie powiedzieć mogliśmy, że Sokoł nasz żyje — dziś już śmiało wyrzec możemy, że Sokoł nasz nietylko żyje, ale się wznosi, rozwija i coraz szersze obejmuje warstwy społeczeństwa naszego. W chwili, gdy inne Towarzystwa w obec ogólnej apatji upadają, Sokoł, mając już drogę utorowaną, prosperuje, coraz większą cieszy się sympatją, stał się popularnym.

„Miarą rozwoju Towarzystwa naszego po części być może liczba członków, która jakkolwiek mogłaby i powinna być większą, w roku ubiegłym znacznie się powiększyła.

„Ćwiczenia gimnastyczne odbywały się regularnie dwa razy w tygodniu pod fachowem kierownictwem p. Władysława Mianowskiego, który z prawdziwem poświęceniem i zamiłowaniem usługi swe bezinteresownie dotąd ofiarował Towarzystwu.

„Co się tyczy urządzenia kursu gimnastyki dla młodzieży od lat 8 do 13, tudzież kursu gimnastyki żeńskiej, poczynił już Wydział kroki, celem doprowodzenia tego do skutku.

„Piekąca sprawa budowy gmachu nie schodzi z porządku dziennego naszych posiedzeń, a przedstępne kroki o tyle uczyniono, że istnieje stała komisja, której zadaniem rozpatrywanie się za odpowiednim placem pod budowę.

„Fundusz budowy gmachu, po dwóch latach wzrósł już do poważnej kwoty przeszło 1100 zł., a pomyślny stan kasy podręcznej pozwolił nam i w tym roku zakupić kilka nowych przyrządów, jak: koń, drążki żelazne i t. d., oraz zaprenumerować dla wszystkich naszych członków „Przewodnik gimnastyczny".

„Jak w roku ubiegłym, urządziliśmy i w tym sezonie „ślizgawkę", zachęceni nader pomyślnym rezultatem zeszłorocznym.

„Pamiętaliśmy też zawsze o tem, że Sokoł nasz jest instytucją polską, i nie pominęliśmy żadnéj sposobności, by temu dać wyraz, i tak: urządziliśmy wspólne „jajko święcone", wspólny „opłatek", braliśmy zawsze udział w nabożeństwach i obchodach narodowych, utrzymywaliśmy zawsze łączność z innemi Towarzystwami sokolskiemi, a przedewszystkiem ze Sokołem lwowskim.

„Oto ogólny obraz naszej całorocznej działalności: ożywieni najlepszemi chęciami, staraliśmy się z pomocą życzliwych nam iść naprzód!

Członków liczy Sokoł 60.

„Najpotężniejszą dźwignią — rzecby można podstawą żywotności Towarzystwa naszego, jest udział czynny członków w ćwiczeniach gimnastycznych — pod tym względem nie możemy się poszczycić znacznym postępem, szczupłość i nieodpowiedność ubikacji, w której Towarzystwo ćwiczenia gimnastyczne przeprowadza, staje na przeszkodzie rozwojowi w tym kierunku. Towarzystwo nasze tak długo pod tym względem będzie w „status quo", dopóki nie zdobędzie się na własny dom, któryby odpowiadał wszelkim wymogom pod względem technicznym i hygienicznym.

„Ćwiczenia gimnastyczne hygieniczno-racjonalne odbywały się dwa razy tygodniowo: we wtorki i piątki, od godziny $^1/_2 7$ do $^1/_2 8$ wieczorem.

„Przeciętna liczba uczęszczających na ćwiczenia była około dwudziestu kilku członków.

„Największy udział członków w ćwiczeniach był w miesiącach zimowych.

„Ćwiczenia odbywały się wedle poprzód ułożonego planu lekcyjnego: około 20 minut trwały ćwiczenia wspólne, resztę godziny wypełniały ćwiczenia w jednym zastępie na przyrządach.

„Członkowie, biorący udział w tych ćwiczeniach, byli w wieku od lat 24 do 48.

„Z radością zaś zaznaczamy, iż ćwiczenia nasze doznają ze strony ćwiczących należytego uznania, że z wszelką pilnością i gorliwością oddają się tymże".

Sprawozdanie kasowe wykazuje w dochodach kwotę 799 zł. 54 ct, w rozchodach zaś 784 zł. 21 ct., pozostało zatem gotówki 15 zł. 33 ct.

Majątek Towarzystwa przedstawia poważną kwotę 1482 zł. 23 ct., w co wliczonym jest fundusz żelazny wynoszący 112 zł. 26 ct., tudzież fundusz budowy gmachu, wynoszący 1146 zł. 81 ct.

„Sokoł" tarnowski.

Już skończonych lat sześć jak pracuje w tutejszym grodzie Towarzystwo Sokoł, pracuje cicho i bez rozgłosu, ale niemniej z pożytkiem dla miasta, kraju i narodu, czego dowodem coraz większe zainteresowanie się publiczności jego sprawami. W tych kilku latach uczyniło Towarzystwo bardzo wiele dla podniesienia sprawy fizycznego wychowania społeczeństwa, uczyniło rzec można bez przesady wszystko, czego w danych warunkach przy nader szczupłych środkach, samą dobrą wolą i gorliwą pracą dokonać było można. Od lat czterech pielęgnuje Towarzystwo Sokoł myśl wybudowania sali zbierając na ten cel fundusze, które do dziś dnia przedstawiają 3115 zł., gdy atoli dołożymy do tego 50 zł. dar świetnej Rady powiatowej i 100 zł. dar świetnej rady gminnej na rok 1889 przedstawi się kapitał 3265 zł. P. T. Panom, którzy poparli myśl Sokoła tarnowskiego zasyła Wydział podziękowanie.

Interes kraju, interes przyszłości naszego narodu wymaga reformy w kierunku właśnie zaniedbanej gimnastyki a tem samem wkłada na nas obowiązek jak najprędszego działania, co bez własnej sali gimnastycznej uskutecznić się nieda. Dziś możnaby już pomyśleć o budowie sali, lecz potrzeba ku temu odpowiedniego miejsca, którego kupić nie możemy, gdyż w takim razie kapitał nasz uwiązłby w ziemi, a tem samem budowę sali odłożyćbyśmy musieli aż do lepszych czasów. To też wyczekiwać nam potrzeba, aż szanowni Ojcowie miasta poznają nasze dążenia i odstąpią nam miejsce pod budowę za darmo, tak jak uczyniły inne miasta.

Urywki hygieniczne.

Kartofle jako środek leczniczy. Złodzieje angielscy połykający w razie potrzeby najróżnorodniejsze przedmioty zjadają wielką ilość kartofel dla usunięcia możliwych złych skutków. Tej samej metody używa obecnie prof. Billroth w przypadkach połknięcia ciał obcych jak n. p. gwoździe, ciężarki, igły, szpilki i t. d. Kartofle jednostajnie rozszerzając kiszki nie pozwalają ciału obcemu się zatrzymywać i wydalają je w kilka dni bez szkody dla ustroju.

Wpływ dymu tytoniowego na dyfterję. W Towarzystwie lekarzy wiedeńskich zaznaczył dr. Hajek, że statystyczne badania miejskiego fizykatu przekonały go o dodatnim wpływie dymu tytoniowego, znalazł bowiem, że mężczyzni rzadziej niż kobiety zapadają na dyfterję (1:3).



MIECZYSŁAW DAROWSKI

Świeża mogiła usypaną została. Pod nią spoczęły zwłoki wielce zasłużonego męża Mieczysława Darowskiego, urodzonego w r. 1810, żołnierza z r. 1831 ozdobionego oznaką „Virtuti militari“, członka Rady narodowej z r. 1848, założyciela stowarzyszenia rękodzielników lwowskich „Gwiazda“ i prezesa honorowego tegoż stowarzyszenia, wieloletniego członka naszego Towarzystwa.

Cześć Jego pamięci!

KRONIKA.

Komisja szkolna Rady państwa uchwaliła wezwać Rząd, by gimnastyka była obowiązkowym przedmiotem nauki w gimnazjach.

Ślizgawka. W Monachium urządzono w r. 1886 bezpłatne ślizgawki dla uczniów niektórych szkół. Rezultat hygieniczny okazał się tak świetny, że już w następnym roku urządzono ślizgawki kosztem miasta dla uczniów wszystkich szkół bez wyjątku i chociaż ani miasto, ani szkoły nie biorą odpowiedzialności za możliwe nieszczęśliwe przypadki, to jednak przypadków takich dotąd nie było.

Czystość gruntu. Dwudziestoletnim usilnym staraniom gminy miasta Monachium, która świadoma wielkiego swego zadania społecznego nie szczędziła trudów i kosztów, udało się znakomicie zmniejszyć liczbę przypadków tyfusu brzusznego. Powodem tej widocznej poprawy jest staranie się o czystość gruntu. Okolice miasta dobrze kanalizowane są obecnie niemal wolne od duru, choć przyznać wypada, że jeszcze przez kilka lat po zaprowadzeniu kanalizacji zarazek durowy w gruncie się utrzymuje. Że takie poprawienie zdrowotności miasta przez czyste utrzymanie gruntu, dobrą kanalizację i wodociągi, zmniejsza w ogólności śmiertelność, dodawać nie potrzeba.

Szpilka w sercu. Dr. Peadody opisuje przypadek długotrwałego pozostawania szpilki w sercu, która przebiwszy komorę lewą, sterczała główką do jamy serca. Najprawdopodobniej szpilka była połkniętą i do serca się dostała.

Zarażenie przez kolczyki. „Brit. med. Journ.“ przytacza przypadek zarażenia się gruźlicą 14letniej dziewczyny, wskutek noszenia kolczyków pozostałych po osobie zmarłej na tę chorobę.

Ciekawe cyfry. W Edymburgu dr. Littlejohn przytacza statystyczne cyfry wykazujące, że śmiertelność w domach jest odwrotnie proporcjonalna do wysokości ceny najmu lokalów.

Złotów. Chłopczyk Krystyn Schindler z Lubawy, 11 lat liczący, wyratował z narażeniem własnego życia 3 osoby od utonięcia. Prezes rejencji kwidzyńskiej donosi o tem publicznie do wiadomości z tą wzmianką, że chłopcu temu za odważny i rzadki czyn, udzielono także nagrody w ilości 30 marek.

Towarzystwo gimnastyczne Sokoł w Poznaniu mieć będzie w sobotę 23. b. m. o godzinie 9. wieczorem na sali p. B. Knolla koleżańską schadzkę, na którą się członków niniejszem zaprasza. Goście przez członków wprowadzeni mają również wstęp wolny.

Program wypełnia: odczyt, deklamacye, śpiewy, utwory na fortepian i harmonium i t. d.

Berlin. Szanownych rodaków zamieszkałych w Berlinie zawiadamia się o nowo mającem się założyć Towarzystwie gimnastycznem pod nazwą „Sokoł“. Spodziewamy się, iż szanowni rodacy zechcą popierać to nowe Towarzystwo, którego cele te same, co Towarzystwo „Sokołów“ poznańskich, w dodatku podtrzymywanie narodowości polskiej w Berlinie. W tym celu zapraszamy wszystkich interesujących się tą sprawą na pierwsze posiedzenie, które się odbędzie w przyszły poniedziałek t. j. 25. b. m. przy Wallstrasse 20, w lokalu Leonarda Weiss Bier-Hallen wieczorem o godzinie 8 i pół.

M. Kapczyński. Kliszczyński. Czarnomski.

P. S. Szanowne Redakcje wszystkich pism polskich upraszamy o łaskawe umieszczenie tego ogłoszenia w swych łamach.

Śmiertelność w miastach austryjackich. Statystyczna komisja centralna ogłasza daty śmiertelności z r. 1886 dotyczące miast. Z tych wyjmujemy co najważniejsze. Wiedeń utracił na 780.000 mieszkańców 22 225 osób, czyli innemi słowy śmiertelność wynosiła 28·5 na 1000, a umierało dziennie 60—61 osób. W Pradze wynosiła śmiertelność 39 na tysiąc, największa śmiertelność przypada jednak na nasz Drohobycz, tu bowiem zmierało 48·1 osób na tysiąc mieszkańców. Data śmiertelności najlepiej wskazuje jak opłakane stosunki hygieniczne panują w tym zakątku.

Odpowiedzialny redaktor Antoni Durski. I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKOŁ“.